

Nyhetsbrev 5 2019 Livsmedel som bör undvikas 2019-04-29

E fructu arbor cognoscitur -

"Trädet kan kännas igen på sina frukter"

Valet av citat är behäftat med en baktanke. Om vår kropp inte kan känna igen de födoämnen som vi stoppar i den, kan dessa heller inte behandlas i matsmältningen på ett korrekt sätt. Bra näringsupptag är en förutsättning för god hälsa och en välmående individ. Frågan jag ställer i detta brev är helt enkelt varför vi människor tillåter produktion och hantering av föda som bevisligen ställer till med allehanda obalanser i mag/tarmsystemen. Vissa tänkare säger att det troligtvis inte finns några sjukdomar utan att tarmproblem är inblandade. De har säkert rätt!



Tarmen har en egen hjärna!

Evolutionsbiologiskt har tarmsystemet utvecklats ur ett tarmrör som omgiven av diversierade celler kunde ta upp de födoämnen organismen behövde för överlevnad och utveckling (se bilden av daggmasken). Detta tarmrör har hos högre stående organismer lett till utveckling av strukturer som effektivt är anpassade till hantering av vissa födo-

ämnen, tillgängliga i ekosystemet. Trots sin utsatthet för predatorer är masken en mycket framgångsrik konstruktion och torde finnas i enorma mängder över klotet.

Det vi kan lära oss av maskens anatomi är att hjärnan sitter inbäddad i strukturerna omkring tarmröret. Även vi människor har denna tarmhjärna kvar som en självstyrande enhet som berör matsmältningen. Den är inordnad i det vegetativa systemet och kan således inte styras med viljan. Den fungerar helt och hållet utan storhjärnans inblandning och styr alla de händelser en normal matsmältning kräver. Den har självklart inte hunnit anpassa sig till den västerländska civilisationens förvanskade

födoämnen och hanteringen av dessa. Skulle vi mata masken med dylika ämnen, går dennes liv inte att rädda!

Läs all info på förpackningen!



Trots alla märkningar som ska garantera innehållets renhet, är det påbudet att alltid förvissa sig om, vad som gömmer sig i presenterat innehåll! Kan du inte uttala namnet på en ingrediens – lägg tillbaka varan och köp inte. Det är bara vi konsumenter som kan rensa upp i hyllornas utbud av produkter som inte är människoföda.

Ingen affär tycker om hyllvärmarer, utan justerar utbudet omgående. **Utnyttja din konsumentmakt!** Informera dig också om hur finurligt allt är uträknat av butiken, för att lura dig till köp av vissa varor.

Farliga livsmedel?

www.aktavara.se listar farliga livsmedel och avråder från köp.



För att kunna förstå detta påstående, behöver vi tränga in något djupare i själva tillverkningsprocessen av ovannämnda livsmedel (dödsmedel?). Det krävs flera omstridda kemiska processer för att få fram margariner

som Becel, Flora, Milda och Lätta, alla tillverkade av Unilever på fettfabriken i Helsingborg.

Innehåll och råvaror t ex i Minilätta

Mini-Lätta (28 % fett): Vatten (57 %), vegetabiliskt fett (palmolja 15 %), vegetabilisk olja (rapsolja 12 %), kärnmjök (5 %), modifierad stärkelse, salt (1,5 %), emulgeringsmedel, polyglycerolpolyricinoleat, mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror, solroslecitin), konserveringsmedel (kaliumsorbat), ...

Innehållet av palmolja mörkas av miljöskäl under beteckningen vegetabilisk fett. Smart, trots att palmoljan som Unilever använder idag tycks vara miljöcertifierad. När man gör nämnda margariner, använder man just palmolja efter som den innehåller mycket mättat fett och är billig..

Margarin består av olika oljor, vatten (se innehållsförteckningen, vattnet står först), tillsatser och aromämnen. Men det är inget du kan bre på smörgåsen! Dörför måste blandningen genomgå en kemisk process som kallas omestring. För att slå sönder fettets tillsätter man t ex 10 kg natriummetylat till tio ton palmolja.

Natriummetylat- <http://data.riksdagen.se/dokument/GL02Jo537>

”Margariner, som inte innehåller härdade fetter, är i stället omestrade. Margarinfetterna behandlas med den ytterst reaktiva och hälsovådliga kemikalien natriummetylat. Viktiga förändringar sker av fettmolekylen, där fettsyrorna placeras om. Detta kan vara riskabelt för vår hälsa. Den ursprungliga positionen är viktig, t ex när det gäller näringsupptag. I bröstmjölken sitter en viss fettsyra i ett visst läge och det anses (Livsmedelsverket) att småbarn inte skall äta omestrade fetter. Det finns också en ny undersökning som säger att omestringen av palmolja, som finns i svenska margariner, kan öka risken för bildning av blodproppar hos råttor”. (Slut citat).

Finnishen av margarinet

Fettmassan som kommer ut ur reaktorn är brunaktig. Det behandlas med fosforsyra och neutraliseras med lut för att ta bort lecitin och fria fettsyror. Sedan bleks fettets med blekjord för att få en neutral färg och smaken neutraliseras med vattenånga. Man befärrar att viktiga ämnen kan försvinna i reningsprocessen som t ex antioxidanter och fettlösliga vitaminer.

Nu tillsätter man färg för att massan ska likna smör och smöraromen ”**diacetyl**”. Vid inandning av större mängder av denna kemikalie kan det ge lungproblem (popcornlunga). Ämnet enligt en ny rapport kan förvärra sjukdomsförloppet för alzheimer patienter. En talesperson för livsmedelsverket säger att det inte finns någon problematik när man äter det.

Polyglycerolpolyricinoleat – E476

Är ett konsistensmedel, förtjockningsmedel som får användas i choklad, margariner och dressingar. Smaka på det kemiska namnet – supergott!

Modifierad stärkelse - https://www.aktavara.org/Pages.aspx?r_id=32202

”Vanlig majsstärkelse blandas i en jättelik reaktortank med propylenoxid – som är en petroleumprodukt framställd av naturgas, klor och lut eller saltsyra – tillsammans med fosforoxiklorid, en vätska som är så lättflyktig och reaktionsbenägen att den måste hanteras med största försiktighet. Denna kemikalie, som även används vid tillverkning av bekämpningsmedel, reagerar våldsamt i kontakt med vatten och bildar saltsyra och fosforsyra samtidigt som stärkelsemolekylerna i majsen förändras och kloreras. Om den modifierade stärkelsen dessutom ska blekas, vilket kan behövas om den ska nyttjas som ljus fyllning i vissa livsmedel, behandlas den nu med exempelvis svavelsyra. Det färdiga resultatet av dessa processer är en flytande substans som renas från sina kemikalier och sprejas in i gigantiska tankar för att där snabbtorkas till det pulver som levereras till livsmedelsindustrin”. I flytande form kallas den för stärkelsesirap.

Återstår kärnmjölken

Mjölkpulver kan efter en tids lagring innehålla så höga halter av skadliga AGE-ämnena att det utlöser en inflammation i tarmen, visar en ny studie från Lund. **AGE-** (advanced glycation end products) är ämnena som ingår i biologiska processer, förknippade med proteinomsättningen och man tror att för stor ansamling av dem bidrar till kroniska komplikationer och diabetes mellitus. Bildas utan enzymatiska reaktioner.

Är detta föda för våra barn?